

Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

Antes de que se presente una pandemia, haga su plan y compártalo con los demás para que sepan qué hacer. Cambie la fecha cuando revise y actualice su plan cada seis meses.

Para planear para una pandemia:

- Reúna información de contacto para casos de emergencia (página 2).
- Hable con sus seres queridos y vecinos sobre cómo recibirían atención si se llegaran a enfermar (página 3).
- Mantenga la información médica actualizada (página 4).
- Anote otros datos importantes, como las pólizas de seguro o veterinarios (página 5).
- Almacene un abastecimiento de agua, alimentos, medicamentos y suministros para dos semanas (página 6).

Para limitar la propagación de los gérmenes y evitar enfermedades en su hogar, enseñe a todos a:

- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia.
- Cubrirse la boca al toser y estornudar.
- Mantenerse alejados de personas que estén enfermas.
- No ir al trabajo o a la escuela y permanecer en su hogar si están enfermos.

Sepa en dónde encontrar información precisa y confiable:

www.pandemicflu.gov

www.njflupandemic.gov

Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

CONTACTOS DE EMERGENCIA	
Contacto	Nombre/número telefónico/dirección de correo electrónico
Contacto personal local en caso de emergencia	
Contacto personal fuera de su ciudad en caso de emergencia	
Departamento de salud pública local	
Hospital	
Farmacia	
Información de emergencia y de contacto del trabajo	
Información de emergencia y de contacto de la escuela	
Organización religiosa o espiritual	
Servicios funerarios	
Otros	

Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

Durante una pandemia de gripe, las escuelas podrían mantenerse cerradas durante semanas, por lo que podría necesitar a una persona que atienda a los integrantes de su hogar si usted no puede hacerlo o si usted mismo se enferma. Busque más de una opción. No olvide incluirse a usted mismo y a sus mascotas en su plan.

Si no puede dejar de ir a trabajar, túrnese para cuidar a los niños. Identifique amigos, vecinos y parientes que puedan ayudar con el cuidado infantil. No tenga más de 5 niños en cada hogar. Reduzca este número si hay bebés y niños pequeños. Está bien trasladar a los niños a distintos hogares, pero deben mantenerse siempre juntos a los mismos niños.

PLAN DE ATENCIÓN		
Miembro del hogar	Proveedor de atención	Número telefónico/ dirección de correo electrónico
	Proveedor:	
	Suplente:	
	Proveedor:	
	Suplente:	
	Proveedor:	
	Suplente:	
	Proveedor:	
	Suplente:	
	Proveedor:	
	Suplente:	

Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

INFORMACIÓN MÉDICA	
Nombre:	Fecha de nacimiento:
Nombre y número del médico:	Número de seguro social:
Alergias/medicamento para alergias:	Tipo de sangre:
Padecimientos anteriores/actuales:	Fecha de la vacuna neumocócica ¹ :
Medicamentos/dosis actuales:	Directivas anticipadas ² : <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

Nombre:	Fecha de nacimiento:
Nombre y número del médico:	Número de seguro social:
Alergias/medicamento para alergias:	Tipo de sangre:
Padecimientos anteriores/actuales:	Fecha de la vacuna neumocócica ¹ :
Medicamentos/dosis actuales:	Directivas anticipadas ² : <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

¹ La vacuna neumocócica se recomienda para: las personas menores de 5 años de edad, mayores de 65 años o que tengan ciertas condiciones médicas.

² Conserve una copia de la directiva anticipada para la atención de la salud (consulte www.state.nj.us/health/healthfacilities/publications.shtml) junto con su plan.

Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

INFORMACIÓN DE SEGUROS (de vida, de gastos médicos, de propietarios de vivienda)				
Persona asegurada	Nombre de la compañía/ tipo de póliza	Número de póliza	Número telefónico	Personas cubiertas

INFORMACIÓN SOBRE MASCOTAS		
Mascota	Número de licencia de mascota y fecha de vencimiento	Nombre y número telefónico del veterinario

Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

ALIMENTOS Y SUMINISTROS PARA EMERGENCIAS	
Ejemplos de alimentos que no se echan a perder en forma fácil o rápida y que no necesitan estar refrigerados	Ejemplos de suministros médicos, de salud y para casos de emergencia
<p>Almacene un abastecimiento de agua y alimentos para dos semanas*</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Agua embotellada – un galón por persona por día, para beber e higiene <input type="checkbox"/> Carnes, pescado, frutas, verduras, frijoles y sopas en lata listos para comer <input type="checkbox"/> Barras de proteína o frutas <input type="checkbox"/> Cereal o granola, secos <input type="checkbox"/> Mantequilla de maní o frutos secos (cacahuates, almendras, etc.) <input type="checkbox"/> Fruta deshidratada <input type="checkbox"/> Galletas saladas <input type="checkbox"/> Jugos enlatados <input type="checkbox"/> Comida y fórmula para bebés, en lata o frasco <input type="checkbox"/> Comida para las mascotas <input type="checkbox"/> Otros alimentos no perecederos 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Suministros médicos recetados, como equipo para medir la presión sanguínea y la glucosa en la sangre <input type="checkbox"/> Agua y jabón, o solución para lavarse las manos con base de alcohol (60–90%) <input type="checkbox"/> Medicamentos para la fiebre, como acetaminofeno o ibuprofeno <input type="checkbox"/> Termómetro <input type="checkbox"/> Medicamento para la diarrea <input type="checkbox"/> Vitaminas <input type="checkbox"/> Líquidos que contengan electrolitos <input type="checkbox"/> Agente para la limpieza/jabón <input type="checkbox"/> Linterna <input type="checkbox"/> Baterías <input type="checkbox"/> Radio portátil <input type="checkbox"/> Abrelatas manual <input type="checkbox"/> Bolsas de basura <input type="checkbox"/> Pañuelos desechables, papel de baño y pañales desechables
Dinero	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> De ser posible, conserve dinero en una cuenta de ahorro para usarlo sólo en caso de emergencia. <input type="checkbox"/> Tenga una pequeña cantidad de efectivo en su hogar. Podría ser más fácil usar billetes de denominaciones pequeñas. 	
Otros artículos	

* Para obtener información sobre el tiempo que los alimentos se conservan en buen estado, guías para su rotación, consejos para usar el agua en la tubería de su hogar, y demás información, consulte el recurso para imprimirse *Alimentos y Agua en una Emergencia* (www.fema.gov/pdf/library/spa_f&web477.pdf).